

Cómo plantearse la temporada

La temporada 2021 ya está aquí. Estoy seguro que todos tenéis ya en mente el Puntuable Nacional Juvenil que se celebrará en febrero en Murcia. Tener un objetivo a corto plazo es una gran fuente de motivación, pero además debéis compaginar los objetivos a corto plazo con otros a medio-largo plazo, que vayan más allá de una competición concreta por muy importante que sea.

Los objetivos a medio-largo plazo, cuando son los correctos, son los que verdaderamente van a conseguir desarrollar todo tu potencial que, bajo mi punto de vista, es lo que debes pretender si estás en la primeras etapas de formación como jugador de golf. La cuestión es cómo puedes plantearte la temporada para que avances en el desarrollo de todo tu potencial y a la vez no dejar de lado los resultados a corto plazo de la competición.

El entrenamiento y los resultados

Un buen entrenamiento es el factor clave para desarrollar todo tu potencial. No debes caer en el error de que el factor determinante a la hora de organizar-planificar tu entrenamiento sea el resultado de la última competición. A veces los resultados a corto plazo condicionan demasiado los entrenamientos de los jugadores en edad juvenil. Y aquí los padres juegan un papel muy importante: no se trata de restar importancia al resultado de las competiciones, se trata de *no dramatizar ni magnificar* dicha importancia.

Esto ayudaría a que tu profesor pueda organizarte un programa de entrenamiento a medio-largo plazo sin la presión de la necesidad-obligación de resultado en las competiciones a corto plazo. Y, además, tú podrías jugar mucho más tranquilo, sin tanta presión, si sabes que nadie de tu entorno más cercano va a magnificar ni dramatizar un buen o mal resultado y que en nada va a cambiar tu plan de entrenamiento. Se analizará la competición y se seguirá trabajando para desarrollar tu potencial.

Combinando los objetivos de resultados + los objetivos de mejora

Para conseguir compatibilizar los resultados con el desarrollo de tu potencial, la pregunta que te puedes hacer es ¿qué quiero y deseo haber conseguido al final de la temporada 2021?

Antes de seguir leyendo cierra los ojos un par de minutos e imagina eso que quieres y deseas. No sigas leyendo hasta que no te lo hayas imaginado. Ahora ya puedes tomar un bolígrafo, un folio en blanco y escribir esos logros que deseas conseguir en la temporada 2021.

Quizás te hayas imaginado una posición en el ranking o clasificación en alguna competición, levantando un trofeo, o un número que será tu hándicap a final de año. Este tipo de logros serán tus *objetivos de resultado* y el único requisito que deben cumplir es que sean verdaderamente ilusionantes y deseados. Son *tus motivos* por los que vas a entrenar con la intensidad y con la perseverancia que se requiere para desarrollar tu potencial. Cuanto más desees un objetivo, más tiempo vas a dedicar a entrenar, más interés y concentración vas a poner y con más perseverancia vas a afrontar las dificultades que te vas a encontrar en el camino.

Pregunta número 2

Ya tienes tu objetivo de resultado ilusionante, pero no debes caer en el error de quedarte clavado en este objetivo. Da un paso al frente y hazte la pregunta número 2: ¿Qué debo hacer para lograr mis objetivos de resultado, en qué aspectos del juego debo mejorar?

Las respuestas suelen ser "tengo que mejorar el putt, o el juego corto, o la cabeza o el físico". Vuelve a tomar la hoja donde has escrito los objetivos de resultado y ahora escribe las áreas del juego en las que crees que debes mejorar, pero concreta todo lo que puedas. Por ejemplo, no es suficiente "tengo que mejorar el putt". Concreta si es en la técnica del

Para compatibilizar los resultados con el desarrollo de tu potencial, la pregunta que te puedes hacer es ¿qué quiero y deseo haber conseguido al final de la temporada 2021?



putt, en la concentración-confianza o en el control de la fuerza. Estos objetivos concretos serán tus *objetivos de mejora*.

Puede que no tengas claro cuáles son tus áreas de mejora o que no puedas concretar. Tu entrenador es quien mejor te va a ayudar a concretar tus objetivos de mejora que te ayudarán a alcanzar tus objetivos de resultado. Y también tu profesor te ayudará a dar el último paso.

El plan de entrenamiento

Tu profesor te *planificará tu entrenamiento* para que mejores en esas parcelas concretas y llegados a este punto ya tienes el planteamiento de tu temporada:

1.- Qué objetivos de resultado quieres conseguir. Su logro no está bajo tu control, por lo que no te puedes exigir alcanzarlos.

2.- Qué objetivos de mejora debes lograr para optar a tus objetivos de resultado. Su logro depende de múltiples factores, por lo que no te recomiendo que te exijas cumplirlos.

3.- Plan de entrenamiento para conseguir los objetivos de mejora. Cumplir con tu plan de entrenamiento depende única y exclusivamente de ti. Exígete cumplirlo con intensidad y compromiso. Cuanto más y mejor lo cumplas, más probable será que logres tus objetivos de resultado.

De esta forma habrás transformado tus objetivos de resultado en un plan de entrenamiento para toda la temporada, que no variará en lo sustancial en función de los resultados a corto plazo, y que se evaluará al final de la temporada. ▶

Por Óscar del Río
Psicólogo deportivo RFEF